

NUTRAWELL[®]

GOOD - WELL - BETTER

NUTRAWELL®

GOOD - WELL - BETTER



FELSEFEMİZ

Bir insan ne ister?

Hedefi olsun ister, uğruna gece gündüz savaşılabileceği.

Başarılı olmak ister. Kendine ve sevdiğine karşı.

Mutlu olmak ister. Mutluluğunu paylaşmak, katlamak ister.

Kendine inanıp kendini göstermek ister. Tatmin olmak, tatmin etmek ister.

Yenilenmek ister. Dünyanın değişen dinamiklerini yakalamak ister.

İnsan sevmek ister. Ruhunu, ruh eşini ve hayatı.

Biz, insanların isterse her şeye sahip olabileceğini çok iyi biliyoruz.

Hayatlarına değer katabilmek için sağlıklı bir hayat yaşamaları gerektiğini bildiğimiz gibi.



NUTRAWELL SLIMFIT markasını kurarken tek bir amacımız vardı; insan hayatına değer katmak.

Bu nedenle hammaddesi doğal kaynaklardan elde edilen fonksiyonel gıda ve besin destekleri üretiyoruz. Güvenli tüketim için en yeni teknolojilere sahip üretim tesisimizde, en detaylı araştırmalara imza atıyoruz. İnovatif ürünlerimizle tüm ihtiyaçlara yönelik, modern ürünler sunuyoruz. Geri dönüştürülebilir ambalajlarımızla doğaya ve insana duyduğumuz saygıyı koruyoruz. Biz, tüm hassasiyetimizle inanıyoruz ki, sağlıklı ve kaliteli yaşamı benimseyen insan herşeyi yapar.

ISO
22000
CERTIFICATION

GMP
CERTIFICATION

HELAL
CERTIFICATION

BASF
The Chemical Company

Tonalin

Cargill

Arla

beneo
institute
connecting nutrition and health

NUTRAWELL SLIMFIT Nedir?

NUTRAWELL SLIMFIT TÜRK GIDA KODEKSİ VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROLÜ İÇİN DİYETİN YERİNİ ALAN GIDALAR TEBLİĞİ**'ne göre formüle edilmiş, kalorisi kısıtlanmış bir gıdadır.

Türk Gıda Kodeksi Vücut Ağırlığı Kontrolü İçin Diyetin Yerini Alan Gıdalar Tebliği, Avrupa Birliği Kilo Verme Amaçlı Enerjisi Kısıtlanmış Gıdalar hakkındaki **Komisyon Direktifine** paralel olarak hazırlanmıştır.

Bu direktif kilo verme amacıyla enerjisi kısıtlanmış diyetler için özel olarak formüle edilmiş özel beslenme amaçlı gıdaların tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretim, hazırlama, işleme, muhafaza, depolama, taşıma ve pazarlanmasını sağlamak üzere özelliklerini belirlemektedir.

Vücut ağırlığı kontrolü için diyetin yerini alan gıdalar:

Gıda işletmecisinin talimatına göre kullanıldığında, tüm günlük diyetin yerini alan, vücut ağırlığının azaltılması amacıyla enerjisi kısıtlanmış diyetler için özel olarak formüle edilmiş ürünleri ifade eder.

NUTRAWELL SLIMFIT; uluslararası hammadde tedarikçilerinden sağlanan yüksek kalitede hammaddelerle, GMP standartlarında üretilmektedir.

NUTRAWELL SLIMFIT'in her bir porsiyonunda; 20 gr Whey Proteini, 18 Aminoasit, 27 Vitamin&Mineral, 2,7 gr Diyet Lifi, 5,11 gr BCAA ile KOLİN içermektedir.

NUTRAWELL SLIMFIT günlük ihtiyacınız olan esansiyel besin bileşenlerinin tümünü içermektedir. Ürün içeriğinde ilave şeker, gluten ve koruyucu yer almaz.

NUTRAWELL SLIMFIT 5 farklı lezzet ile besleyici bir öğündür.

VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROLÜ İÇİN DİYETİN YERİNİ ALAN GIDA



ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Enerji	434 kcal (1817 kJ)	200 kcal (842 kJ)
Yağ	19,60 g	4,81 g
doymuş yağ	3,90 g	1,20 g
tekli doymamış yağ	3,00 g	0,69 g
çoklu doymamış yağ	11,47 g	2,64 g
Karbonhidrat	15,51 g	18,57 g
şeker	4,44 g	16,02 g
Lif	9,06 g	2,08 g
Protein	44,45 g	19,52 g
Tuz	1,52 g	0,35 g
VİTAMİNLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Vitamin A	300 µg RE	142,5 µg RE
Vitamin D	8,75 µg	2,013 µg
Vitamin E	8,25 mg TE	2,018 mg TE
Vitamin C	75 mg	23,25 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,32 mg	0,164 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,89 mg	0,96 mg
Vitamin B3 (Niacin)	5,67 mg NE	3,40 mg NE
Vitamin B6 (Pyridoxine)	0,62 mg	0,32 mg
Folic Acid	170 µg	66,1 µg
Vitamin B12	1,67 µg	3,08 µg
Biotin	22,23 µg	14,41 µg
Vitamin B5 (Pantothenic Acid)	0,92 mg	2,31 mg
Vitamin K	70 µg	16,1 mg

MİNERALLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kalsiyum	9,70 mg	374,23 mg
Fosfor	7,66 mg	292,76 mg
Potasyum	812,98 mg	669,98 mg
Demir	8 mg	1,9 mg
Çinko	3,15 mg	1,93 mg
Bakır	1,0 mg	0,23 mg
İyot	84 µg	112,32 µg
Selenyum	49,5 µg	14,39 µg
Krom	68,38 µg	15,73 µg
Sodyum	0,61 g	0,14 g
Klor	737,03 mg	169,52 mg
Molibden	62,4 µg	14,35 µg
Magnezyum	32,50 mg	40,48 mg
Mangan	2,88 mg	0,66 mg

AMİNOASİTLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Triptofan**	0,99 g	0,31 g
Treonin**	3,89 g	1,33 g
İzolösin***	3,46 g	1,28 g
Lösin***	5,95 g	2,31 g
Lizin**	5,16 g	1,91 g
Metiyonin**	1,21 g	0,52 g
Sistein	1,23 g	0,28 g
L-Tirozin**	1,70 g	0,94 g
Valin***	3,47 g	1,41 g
Arjinin	1,43 g	0,65 g
Histidin**	1,01 g	0,50 g
Alanin	2,85 g	1,00 g
Aspartik asit	5,87 g	2,11 g
Glutamik asit	9,69 g	4,43 g
Glisin	1,05 g	0,44 g
Prolin	3,51 g	1,76 g
Serin	2,98 g	1,24 g
Sistin	0,01 g	0,06 g
Diğer İçerikler	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kolin	350 mg	80 mg
Linoleik Asit	9,60 g	2,21 g
Alfa Linolenik Asit	1,25 g	0,29 g

*1 Tüketim Birimi: 1 saşe (23 g) + 300 ml yarım yağlı (%1,5) süt

**Esansiyel Aminoasitler

***BCAAs

VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROLÜ İÇİN DİYETİN YERİNİ ALAN GIDA



ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Enerji	434 kcal (1817 kJ)	200 kcal (842 kJ)
Yağ	19,60 g	4,81 g
doymuş yağ	3,90 g	1,20 g
tekli doymamış yağ	3,00 g	0,69 g
çoklu doymamış yağ	11,47 g	2,64 g
Karbonhidrat	15,51 g	18,57 g
şeker	4,44 g	16,02 g
Lif	9,06 g	2,08 g
Protein	44,45 g	19,52 g
Tuz	1,52 g	0,35 g
VİTAMİNLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Vitamin A	300 µg RE	142,5 µg RE
Vitamin D	8,75 µg	2,013 µg
Vitamin E	8,25 mg TE	2,018 mg TE
Vitamin C	75 mg	23,25 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,32 mg	0,164 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,89 mg	0,96 mg
Vitamin B3 (Niacin)	5,67 mg NE	3,40 mg NE
Vitamin B6 (Pyridoxine)	0,62 mg	0,32 mg
Folic Acid	170 µg	66,1 µg
Vitamin B12	1,67 µg	3,08 µg
Biotin	22,23 µg	14,41 µg
Vitamin B5 (Pantothenic Acid)	0,92 mg	2,31 mg
Vitamin K	70 µg	16,1 mg

MİNERALLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kalsiyum	9,70 mg	374,23 mg
Fosfor	7,66 mg	292,76 mg
Potasyum	812,98 mg	669,98 mg
Demir	8 mg	1,9 mg
Çinko	3,15 mg	1,93 mg
Bakır	1,0 mg	0,23 mg
İyot	84 µg	112,32 µg
Selenyum	49,5 µg	14,39 µg
Krom	68,38 µg	15,73 µg
Sodyum	0,61 g	0,14 g
Klor	737,03 mg	169,52 mg
Molibden	62,4 µg	14,35 µg
Magnezyum	32,50 mg	40,48 mg
Mangan	2,88 mg	0,66 mg

AMİNOASİTLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Triptofan**	0,99 g	0,31 g
Treonin**	3,89 g	1,33 g
İzölösün***	3,46 g	1,28 g
Lösün***	5,95 g	2,31 g
Lizin**	5,16 g	1,91 g
Metiyonin**	1,21 g	0,52 g
Sistein	1,23 g	0,28 g
L-Tirozin**	1,70 g	0,94 g
Valin***	3,47 g	1,41 g
Arjinin	1,43 g	0,65 g
Histidin**	1,01 g	0,50 g
Alanin	2,85 g	1,00 g
Aspartik asit	5,87 g	2,11 g
Glutamik asit	9,69 g	4,43 g
Glisin	1,05 g	0,44 g
Prolin	3,51 g	1,76 g
Serin	2,98 g	1,24 g
Sistin	0,01 g	0,06 g
Diğer İçerikler	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kolin	350 mg	80 mg
Linoleik Asit	9,60 g	2,21 g
Alfa Linolenik Asit	1,25 g	0,29 g

*1 Tüketim Birimi: 1 saşe (23 g) + 300 ml yarım yağlı (%1,5) süt

**Esansiyel Aminoasitler

***BCAAs

VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROLÜ İÇİN DİYETİN YERİNİ ALAN GIDA



ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Enerji	434 kcal (1817 kJ)	200 kcal (842 kJ)
Yağ	19,60 g	4,81 g
doymuş yağ	3,90 g	1,20 g
tekli doymamış yağ	3,00 g	0,69 g
çoklu doymamış yağ	11,47 g	2,64 g
Karbonhidrat	15,51 g	18,57 g
şeker	4,44 g	16,02 g
Lif	9,06 g	2,08 g
Protein	44,45 g	19,52 g
Tuz	1,52 g	0,35 g
VİTAMİNLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Vitamin A	300 µg RE	142,5 µg RE
Vitamin D	8,75 µg	2,013 µg
Vitamin E	8,25 mg TE	2,018 mg TE
Vitamin C	75 mg	23,25 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,32 mg	0,164 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,89 mg	0,96 mg
Vitamin B3 (Niacin)	5,67 mg NE	3,40 mg NE
Vitamin B6 (Pyridoxine)	0,62 mg	0,32 mg
Folic Acid	170 µg	66,1 µg
Vitamin B12	1,67 µg	3,08 µg
Biotin	22,23 µg	14,41 µg
Vitamin B5 (Pantothenic Acid)	0,92 mg	2,31 mg
Vitamin K	70 µg	16,1 mg

MİNERALLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kalsiyum	9,70 mg	374,23 mg
Fosfor	7,66 mg	292,76 mg
Potasyum	812,98 mg	669,98 mg
Demir	8 mg	1,9 mg
Çinko	3,15 mg	1,93 mg
Bakır	1,0 mg	0,23 mg
İyot	84 µg	112,32 µg
Selenyum	49,5 µg	14,39 µg
Krom	68,38 µg	15,73 µg
Sodyum	0,61 g	0,14 g
Klor	737,03 mg	169,52 mg
Molibden	62,4 µg	14,35 µg
Magnezyum	32,50 mg	40,48 mg
Mangan	2,88 mg	0,66 mg

AMİNOASİTLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Triptofan**	0,99 g	0,31 g
Treonin**	3,89 g	1,33 g
İzölösün***	3,46 g	1,28 g
Lösün***	5,95 g	2,31 g
Lizin**	5,16 g	1,91 g
Metiyonin**	1,21 g	0,52 g
Sistein	1,23 g	0,28 g
L-Tirozin**	1,70 g	0,94 g
Valin***	3,47 g	1,41 g
Arjinin	1,43 g	0,65 g
Histidin**	1,01 g	0,50 g
Alanin	2,85 g	1,00 g
Aspartik asit	5,87 g	2,11 g
Glutamik asit	9,69 g	4,43 g
Glisin	1,05 g	0,44 g
Prolin	3,51 g	1,76 g
Serin	2,98 g	1,24 g
Sistin	0,01 g	0,06 g
Diğer İçerikler	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kolin	350 mg	80 mg
Linoleik Asit	9,60 g	2,21 g
Alfa Linolenik Asit	1,25 g	0,29 g

*1 Tüketim Birimi: 1 saşe (23 g) + 300 ml yarım yağlı (%1,5) süt

**Esansiyel Aminoasitler

***BCAAs

VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROLÜ İÇİN DİYETİN YERİNİ ALAN GIDA



ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Enerji	434 kcal (1817 kJ)	200 kcal (842 kJ)
Yağ	19,60 g	4,81 g
doymuş yağ	3,90 g	1,20 g
tekli doymamış yağ	3,00 g	0,69 g
çoklu doymamış yağ	11,47 g	2,64 g
Karbonhidrat	15,51 g	18,57 g
şeker	4,44 g	16,02 g
Lif	9,06 g	2,08 g
Protein	44,45 g	19,52 g
Tuz	1,52 g	0,35 g
VİTAMİNLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Vitamin A	300 µg RE	142,5 µg RE
Vitamin D	8,75 µg	2,013 µg
Vitamin E	8,25 mg TE	2,018 mg TE
Vitamin C	75 mg	23,25 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,32 mg	0,164 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,89 mg	0,96 mg
Vitamin B3 (Niacin)	5,67 mg NE	3,40 mg NE
Vitamin B6 (Pyridoxine)	0,62 mg	0,32 mg
Folic Acid	170 µg	66,1 µg
Vitamin B12	1,67 µg	3,08 µg
Biotin	22,23 µg	14,41 µg
Vitamin B5 (Pantothenic Acid)	0,92 mg	2,31 mg
Vitamin K	70 µg	16,1 mg

MİNERALLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kalsiyum	9,70 mg	374,23 mg
Fosfor	7,66 mg	292,76 mg
Potasyum	812,98 mg	669,98 mg
Demir	8 mg	1,9 mg
Çinko	3,15 mg	1,93 mg
Bakır	1,0 mg	0,23 mg
İyot	84 µg	112,32 µg
Selenyum	49,5 µg	14,39 µg
Krom	68,38 µg	15,73 µg
Sodyum	0,61 g	0,14 g
Klor	737,03 mg	169,52 mg
Molibden	62,4 µg	14,35 µg
Magnezyum	32,50 mg	40,48 mg
Mangan	2,88 mg	0,66 mg

AMİNOASİTLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Triptofan**	0,99 g	0,31 g
Treonin**	3,89 g	1,33 g
İzolösin***	3,46 g	1,28 g
Lösin***	5,95 g	2,31 g
Lizin**	5,16 g	1,91 g
Metiyonin**	1,21 g	0,52 g
Sistein	1,23 g	0,28 g
L-Tirozin**	1,70 g	0,94 g
Valin***	3,47 g	1,41 g
Arjinin	1,43 g	0,65 g
Histidin**	1,01 g	0,50 g
Alanin	2,85 g	1,00 g
Aspartik asit	5,87 g	2,11 g
Glutamik asit	9,69 g	4,43 g
Glisin	1,05 g	0,44 g
Prolin	3,51 g	1,76 g
Serin	2,98 g	1,24 g
Sistin	0,01 g	0,06 g
Diğer İçerikler	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kolin	350 mg	80 mg
Linoleik Asit	9,60 g	2,21 g
Alfa Linolenik Asit	1,25 g	0,29 g

*1 Tüketim Birimi: 1 saşe (23 g) + 300 ml yarım yağlı (%1,5) süt

**Esansiyel Aminoasitler

*BCAAs

VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROLÜ İÇİN DİYETİN YERİNİ ALAN GIDA



ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Enerji	434 kcal (1817 kJ)	200 kcal (842 kJ)
Yağ	19,60 g	4,81 g
doymuş yağ	3,90 g	1,20 g
tekli doymamış yağ	3,00 g	0,69 g
çoklu doymamış yağ	11,47 g	2,64 g
Karbonhidrat	15,51 g	18,57 g
şeker	4,44 g	16,02 g
Lif	9,06 g	2,08 g
Protein	44,45 g	19,52 g
Tuz	1,52 g	0,35 g
VİTAMİNLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Vitamin A	300 µg RE	142,5 µg RE
Vitamin D	8,75 µg	2,013 µg
Vitamin E	8,25 mg TE	2,018 mg TE
Vitamin C	75 mg	23,25 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,32 mg	0,164 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,89 mg	0,96 mg
Vitamin B3 (Niacin)	5,67 mg NE	3,40 mg NE
Vitamin B6 (Pyridoxine)	0,62 mg	0,32 mg
Folic Acid	170 µg	66,1 µg
Vitamin B12	1,67 µg	3,08 µg
Biotin	22,23 µg	14,41 µg
Vitamin B5 (Pantothenic Acid)	0,92 mg	2,31 mg
Vitamin K	70 µg	16,1 mg

MİNERALLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kalsiyum	9,70 mg	374,23 mg
Fosfor	7,66 mg	292,76 mg
Potasyum	812,98 mg	669,98 mg
Demir	8 mg	1,9 mg
Çinko	3,15 mg	1,93 mg
Bakır	1,0 mg	0,23 mg
İyot	84 µg	112,32 µg
Selenyum	49,5 µg	14,39 µg
Krom	68,38 µg	15,73 µg
Sodyum	0,61 g	0,14 g
Klor	737,03 mg	169,52 mg
Molibden	62,4 µg	14,35 µg
Magnezyum	32,50 mg	40,48 mg
Mangan	2,88 mg	0,66 mg

AMİNOASİTLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Triptofan**	0,99 g	0,31 g
Treonin**	3,89 g	1,33 g
İzölösün***	3,46 g	1,28 g
Lösün***	5,95 g	2,31 g
Lizin**	5,16 g	1,91 g
Metiyonin**	1,21 g	0,52 g
Sistein	1,23 g	0,28 g
L-Tirozin**	1,70 g	0,94 g
Valin***	3,47 g	1,41 g
Arjinin	1,43 g	0,65 g
Histidin**	1,01 g	0,50 g
Alanin	2,85 g	1,00 g
Aspartik asit	5,87 g	2,11 g
Glutamik asit	9,69 g	4,43 g
Glisin	1,05 g	0,44 g
Prolin	3,51 g	1,76 g
Serin	2,98 g	1,24 g
Sistin	0,01 g	0,06 g
Diğer İçerikler	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kolin	350 mg	80 mg
Linoleik Asit	9,60 g	2,21 g
Alfa Linolenik Asit	1,25 g	0,29 g

*1 Tüketim Birimi: 1 saşe (23 g) + 300 ml yarım yağlı (%1,5) süt

**Esansiyel Aminoasitler

³BCAAs

VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROLÜ İÇİN DİYETİN YERİNİ ALAN GIDA



ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Enerji	434 kcal (1817 kJ)	200 kcal (842 kJ)
Yağ	19,60 g	4,81 g
doymuş yağ	3,90 g	1,20 g
tekli doymamış yağ	3,00 g	0,69 g
çoklu doymamış yağ	11,47 g	2,64 g
Karbonhidrat	15,51 g	18,57 g
şeker	4,44 g	16,02 g
Lif	9,06 g	2,08 g
Protein	44,45 g	19,52 g
Tuz	1,52 g	0,35 g
VİTAMİNLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Vitamin A	300 µg RE	142,5 µg RE
Vitamin D	8,75 µg	2,013 µg
Vitamin E	8,25 mg TE	2,018 mg TE
Vitamin C	75 mg	23,25 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,32 mg	0,164 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,89 mg	0,96 mg
Vitamin B3 (Niacin)	5,67 mg NE	3,40 mg NE
Vitamin B6 (Pyridoxine)	0,62 mg	0,32 mg
Folic Acid	170 µg	66,1 µg
Vitamin B12	1,67 µg	3,08 µg
Biotin	22,23 µg	14,41 µg
Vitamin B5 (Pantothenic Acid)	0,92 mg	2,31 mg
Vitamin K	70 µg	16,1 mg

MİNERALLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kalsiyum	9,70 mg	374,23 mg
Fosfor	7,66 mg	292,76 mg
Potasyum	812,98 mg	669,98 mg
Demir	8 mg	1,9 mg
Çinko	3,15 mg	1,93 mg
Bakır	1,0 mg	0,23 mg
İyot	84 µg	112,32 µg
Selenyum	49,5 µg	14,39 µg
Krom	68,38 µg	15,73 µg
Sodyum	0,61 g	0,14 g
Klor	737,03 mg	169,52 mg
Molibden	62,4 µg	14,35 µg
Magnezyum	32,50 mg	40,48 mg
Mangan	2,88 mg	0,66 mg

AMİNOASİTLER	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Triptofan**	0,99 g	0,31 g
Treonin**	3,89 g	1,33 g
İzölösün***	3,46 g	1,28 g
Lösin***	5,95 g	2,31 g
Lizin**	5,16 g	1,91 g
Metiyonin**	1,21 g	0,52 g
Sistein	1,23 g	0,28 g
L-Tirozin**	1,70 g	0,94 g
Valin***	3,47 g	1,41 g
Arjinin	1,43 g	0,65 g
Histidin**	1,01 g	0,50 g
Alanin	2,85 g	1,00 g
Aspartik asit	5,87 g	2,11 g
Glutamik asit	9,69 g	4,43 g
Glisin	1,05 g	0,44 g
Prolin	3,51 g	1,76 g
Serin	2,98 g	1,24 g
Sistin	0,01 g	0,06 g
Diğer İçerikler	100 g. toz üründe	1 Tüketim Birimi*
Kolin	350 mg	80 mg
Linoleik Asit	9,60 g	2,21 g
Alfa Linolenik Asit	1,25 g	0,29 g

*1 Tüketim Birimi: 1 saşe (23 g) + 300 ml yarım yağlı (%1,5) süt

**Esansiyel Aminoasitler

***BCAAs

NUTRAWELL SLIMFIT NASIL HAZIRLANIR ?

NUTRAWELL SLIMFIT Nasıl Hazırlanır ?

NUTRAWELL SLIMFIT
23 gramlık toz formda
saşelerden oluşmaktadır.



NUTRAWELL SLIMFIT süt, kefir ve
yoğurt ile hazırlanabilir.

- 300 ml yarım yağlı süt
- 360 ml soya sütü
- 250 ml sade kefir veya 300 ml light kefir
- 250 g yarım yağlı yoğurt veya
180 g tam yağlı yoğurt / ev yoğurdu



Toz halinde bulunan
NUTRAWELL SLIMFIT, tercih edilen
süt ürünü ile karıştırılarak
hazırlanmalıdır.



Karıştırıcıya önce sıvı, sonra ürün (23 g'lık toz) eklenmeli ve iyice karıştırılmalıdır.

NUTRAWELL SLIMFIT BAŞLANGIÇ PROGRAMI

NUTRAWELL SLIMFIT kullanımında; 3 aşamadan oluşan bir program önerilmektedir.



SABAH İLK ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı
süt ile hazırlanır

+ 3 Saat



2. ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı
süt ile hazırlanır

+ 3 Saat



3. ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı
süt ile hazırlanır

+ 3 Saat



4. ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı
süt ile hazırlanır

+ 3 Saat



5. ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı
süt ile hazırlanır

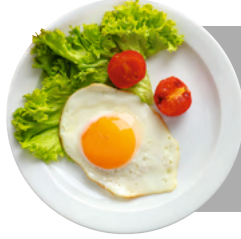
2 gün sürecek olan başlangıç programı 3er saat arayla tüketilen 5 öğünden oluşmaktadır. **NUTRAWELL SLIMFIT** toz karışımı toplamda ortalama 1100 kalori civarında enerji sağlayarak, günlük vitamin, mineral ve temel besin ihtiyaçlarınızı karşılar. Başlangıç programı 3 haftaya kadar uzatılabilir. 3 haftadan fazla bu programın tıbbi tavsiye olmaksızın kullanılması önerilmez. Her öğünde 1 saşe (23 g toz) ile 300 ml yarım yağlı süt (%1,5 yağ) iyice karıştırılarak içilir. Bir porsiyon **NUTRAWELL SLIMFIT**, bir öğüne eşdeğerdir. **NUTRAWELL SLIMFIT** kullanılan öğünlerde başka katı gıda tüketilmemelidir. Gün boyu 2-3 litre su tüketilmelidir. Gün içerisinde şekersiz çay, bitki çayları ve kahve gibi kalorisiz içecekler tüketilebilir. Bu evrede sık tuvalete gitme ihtiyacı duyulabilir.

NUTRAWELL SLIMFIT BAŞLANGIÇ PROGRAMI

1 NUTRAWELL SLIMFIT Devam Programı



ANA ÖĞÜN
220 KALORİ



ARA ÖĞÜN
100 KALORİ



ANA ÖĞÜN
KADINLAR İÇİN: 500 KALORİ
ERKEKLER İÇİN: 700 KALORİ



ARA ÖĞÜN
100 KALORİ



ANA ÖĞÜN
220 KALORİ



ARA ÖĞÜN
100 KALORİ

3. günden itibaren devam programı enerjisi kısıtlanmış diyetin bir parçası olarak sürdürülebilmektedir. 2 ana öğün yerine (tercihen sabah ve akşam) 1'er şaşe NUTRAWELL SLIMFIT kullanılır. Diğer ana öğünde (tercihen öğlen) kadınlarda 500 kalori, erkeklerde 700 kaloriyi aşmayacak şekilde sağlıklı bir öğün tercih edilmelidir. Bu öğünler arasında her biri 100 kaloriyi geçmeyecek şekilde 3 ara öğün tüketilmelidir. 2 öğün NUTRAWELL SLIMFIT 1 ana öğün ve 3 ara öğünle birlikte günlük kadınlarda 1200 kalori, erkeklerde 1400 kalori civarında enerji sağlanmaktadır. Öğün aralarında şekersiz çay, bitki çayları ve kahve gibi kalorisiz içecekler tüketilebilir. Gün boyu 2-3 litre su tüketilmelidir.

NUTRAWELL SLIMFIT BAŞLANGIÇ PROGRAMI

2 NUTRAWELL SLIMFIT Koruma Programı



ANA ÖĞÜN
400 KALORİ



ARA ÖĞÜN
100 KALORİ



ANA ÖĞÜN
KADINLAR İÇİN: 500 KALORİ
ERKEKLER İÇİN: 700 KALORİ



ARA ÖĞÜN
100 KALORİ



ANA ÖĞÜN
220 KALORİ



ARA ÖĞÜN
100 KALORİ

Günde 1 ana öğün (tercihen akşam) yerine NUTRAWELL SLIMFIT kullanılır ve 2 sağlıklı öğün (tercihen sabah ve öğlen) tüketilir.

Öğün aralarında da her biri 100 kaloriyi aşmayacak şekilde 3 ara öğün tüketilmelidir.

Devam ve koruma programı kilo kontrolü için öğün yerini alır.

YİYECEKLER	MİKTAR	PORSİYON	KARBONHİDRAT	PROTEİN	YAĞ	KALORİ
TAHİL VE EKMEK ÜRÜNLERİ						
Tam Buğday Ekmeği	25g	1 dilim	10.68g	3.11g	0.88g	63kcal
Çavdar Ekmeği	25g	1 dilim	12.07g	2.12g	0.82g	65kcal
Tahıllı Ekmek	25g	1 dilim	10.84g	3.34g	1.06g	66kcal
Kepekli Ekmek	25g	1 dilim	11.95g	2.20g	0.85g	62kcal
Beyaz Ekmek	25g	1 dilim	13.62g	2.55g	1g	72kcal
Mısır Ekmeği	25g	1 dilim	11.45g	1.08g	1.31g	62kcal
Sandviç Ekmeği (Beyaz)	75 g	3 dilim beyaz ekmek	40.86g	7.65g	3g	216kcal
Sandviç Ekmeği (Tahıllı)	75 g	3 dilim tahıllı ekmek	32.52g	10.02g	3.18g	198kcal
Simit	100g	1 adet	69g	1g	17g	434kcal
Yulaf Gevreği (Musli)	40g	2 yemek kaşığı	30.28g	4.48g	1.32g	141kcal
Sade Mısır Gevreği (Cornflakes)	30g	1 su bardağı	24.28g	1.88g	0.03g	101kcal
Tam Tahıllı Gevrek	33g	1 su bardağı	27.4g	2.39g	1.12g	124kcal
Yulaf Ezmesi	20g	2 yemek kaşığı	13.40g	3.20g	1.26g	73kcal
Patates	100g	1 orta boy	17.49g	2.05g	0.09g	77kcal
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ						
İnek Sütü(Tam Yağlı)	200ml	1 su bardağı	8.64g	5.67g	5.85g	110kcal
İnek Sütü (Yarım Yağlı)	200ml	1 su bardağı	10.84g	6.66g	2.08g	92kcal
İnek Sütü (Yağsız)	200ml	1 su bardağı	10g	6.66g	0.01g	76kcal
Keçi Sütü	200ml	1 su bardağı	10g	6.66g	6.66g	124kcal
Soya Sütü	200ml	1 su bardağı	17.60g	4g	2.40g	112kcal
Hindistan Cevizi Sütü	100ml	1 çay bardağı	7.69g	1.54g	18.49g	200kcal
Beyaz Peynir(Yarım Yağlı İnek)	30g	2 parmak kalınlığında	2.44g	2.35g	4.58g	60kcal
Süzme Peynir	30g	2 parmak kalınlığında	1.05g	4.05g	5.4g	69kcal
Lor Peyniri	50g	3 yemek kaşığı	0.92g	8.6g	0.21g	43kcal
Light Kaşar Peyniri	30g	2 parmak kalınlığında	1.2g	9.15g	3.75g	75.3kcal
Labne Peyniri	50g	2 yemek kaşığı	2.25g	2.45g	8.5g	95.5kcal
Örgü Peynir	30g	2 parmak kalınlığında	0.45g	8g	7.05g	97.2kcal
Dil Peyniri	30g	2 parmak kalınlığında	0.6g	6.78g	5.7g	81kcal
Mozarella	30g	2 parmak kalınlığında	0.66g	6.61g	6.71g	90kcal
Hellim Peyniri	30g	2 parmak kalınlığında	0.25g	7.13g	6.9g	91.5kcal
Kefir (Yağlı)	200ml	1 su bardağı	10g	5.6g	6g	120kcal
Kefir (Yağsız)	200ml	1 su bardağı	8.06g	6.82g	1.67g	74kcal
Meyveli Kefir	200ml	1 su bardağı	20g	5.4g	6g	156kcal
Süzme Yoğurt	100ml	1 çay bardağı	4.5g	5.04g	6.3g	95kcal
Yoğurt (Yağlı)	100ml	1 çay bardağı	3.58g	8.10g	4.50g	87kcal
Yoğurt (Yağsız)	100ml	1 çay bardağı	3.24g	9.17g	0.35g	53kcal
Meyveli Yoğurt	100ml	1 çay bardağı	11.06g	6.60g	2.70g	95kcal
Ayran	200ml	1 su bardağı	5.6g	4g	4g	76kcal
Çacık	200ml	1 su bardağı	11g	6.66g	4.86g	115kcal
Badem Sütü	200ml	1 su bardağı	6g	1g	2.2g	48kcal
MEYVELER						
Elma	182g	1 orta boy	25.13g	0.47g	0.31g	95kcal
Armut	178g	1 orta boy	27.11g	0.64g	0.25g	101kcal
Portakal	130g	1 orta boy	15.39g	1.23g	0.16g	62kcal
Greyfurt	246gg	1 orta boy	18.45g	1.35g	0.25g	74kcal
Ayva	100g	1 küçük boy	15.30g	0.40g	0.10g	57kcal
Mandalina	76g	1 küçük boy	10.14g	0.62g	0.24g	40kcal
Kivi	69g	1 orta boy	10.12g	0.79g	0.36g	42kcal
Muz	118g	1 orta boy	26.95g	1.29g	0.39g	105kcal
Kayısı	35g	1 küçük boy	3.89g	0.49g	0.14g	17kcal
Çilek	144g	1 kase	11.06g	0.96g	0.43g	46kcal
Trabzon hurması	80g	1 orta boy	15.96g	0.48g	0.17g	60kcal
Kiraz	138g	1 kase	22.09g	1.46g	0.28g	87kcal
Vişne	103g	1 kase	12.55g	1.03g	0.31g	52kcal
Kavun	160g	1 kase	13.06g	1.34g	0.30g	54kcal
Karpuz	154g	1 kase	11.63g	0.94g	0.23g	46kcal
Ananas	56g	1 ince dilim	7.35g	0.30g	0.07g	28kcal
Avakado	66g	1/3 orta boy	5.63g	1.32g	9.68g	106kcal
Mango	165g	1 kase	24.72g	1.35g	0.63g	99kcal
Ahududu	123g	1 kase	14.69g	1.48g	0.80g	64kcal
Böğürtlen	144g	1 kase	13.84g	2g	0.71g	62kcal
Yaban Mersini	148g	1 kase	21.45g	1.10g	0.49g	84kcal
Yeşil Erik	165g	1 kase	18.84g	1.15g	0.46g	76kcal
Kumkuat	13g	1 adet	3.02g	0.36g	0.16g	13kcal
Kırmızı Erik	135g	1 kase	21.01g	0.97g	0.31g	81kcal
Yenidünya	148g	1 kase	18.09g	0.64g	0.3g	70kcal
İncir	50g	1 orta boy	9.59g	0.38g	0.15g	37kcal
Dut	140g	1 kase	13.72g	2.02g	0.55g	60kcal
Üzüm	151g	1 kase	27.33g	1.09g	0.24g	104kcal
Nar	87g	1/2 kase	16.27g	1.45g	1.02g	72kcal
Şeftali	150g	1 orta boy	14.31g	1.36g	0.38g	58kcal
Limon	58g	1 orta boy	5.41g	0.64g	0.17g	17kcal
Kuru İncir	15g	1 orta boy	12.14g	0.63g	0.18g	47kcal
Kuru üzüm	30g	1.5 yemek kaşığı	23.75g	0.92g	0.14g	89.7kcal
Kuru kayısı	10g	1 orta boy	4.38g	0.24g	0.04g	16kcal
Kuru müldüm eriği	10g	1 orta boy	5.37g	0.18g	0.03g	20kcal
Kuru yaban mersini	30g	1.5 yemek kaşığı	24.13g	0.12g	0.4g	91kcal
Hurma	10g	1 orta boy	6.23g	0.2g	0.03g	23kcal
Kuru dut	40g	2 yemek kaşığı	16.98g	0.88g	0.36g	67.6kcal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	200ml	1 su bardağı	29.5g	0.44g	0g	124kcal

YİYECEKLER	MİKTAR	PORSİYON	KARBONHİDRAT	PROTEİN	YAĞ	KALORİ
ÇİĞ SEBZELER						
Domates	123g	1 orta boy	4.78g	1.08g	0.25g	22kcal
Çeri Domates	149g	1 kase	5.80g	1.31g	0.30g	27kcal
Salatalık	100g	1 orta boy	3.63g	0.65g	0.11g	15kcal
Marul Kıvrıkcık	36g	1 kase doğranmış	1.03g	0.49g	0.05g	5kcal
Çarliston Biber	46g	1 orta boy	2.46g	0.76g	0.21g	12kcal
Kırmızı Biber	119g	1 orta boy	7.18g	1.18g	0.36g	37kcal
Nane	5g	1 yemek kaşığı	0.24g	0.06g	0.01	1 kcal
Reyhan/Fesleğen	10g	2 yemek kaşığı	0.23g	0.13g	0.03g	1kcal
Dereotu	10g	2 yemek kaşığı	0.23g	0.13g	0.03g	1kcal
Kisniş	5g	1 yemek kaşığı	0.99g	0.22g	0.32g	5kcal
Biberiye	5g	1 yemek kaşığı	0.77g	0.06g	0.18g	4kcal
Maydanoz	5g	1 yemek kaşığı	0.24g	0.11g	0.03g	1kcal
Turp	116g	1 kase doğranmış	3.94g	0.79g	0.12g	19kcal
Roka	20g	1 kase	0.73g	0.52g	0.13g	5kcal
Kereviz Yaprağı	101g	1 kase	3g	0.70g	0.17g	16kcal
Kamabazar	107g	1 kase doğranmış	5.32g	2.05g	0.30g	27kcal
Brokoli	91g	1 kase doğranmış	6.04g	2.57g	0.34g	31kcal
Brüksel Lahanası	88g	1 kase	7.88g	2.97g	0.26g	38kcal
Beyaz Lahana	90g	1 kase	5.16g	1.14g	0.09g	22kcal
Kırmızı Lahana	90g	1 kase	6.56g	1.27g	0.14g	28kcal
Havuç	61g	1 orta boy	5.84g	0.57g	0.15g	25kcal
Sarımsak	5g	1 diş	0.99g	0.19g	0.02g	4kcal
Soğan	110g	1 orta boy	10.27g	1.21g	0.11g	44kcal
Yeşil Soğan	5g	1 yemek kaşığı kıyılmış	0.44g	0.11g	0.01g	2kcal
Semizotu	43g	1 kase	1.46g	0.87g	0.15g	9kcal
Pazı	36g	1 kase	1.35g	0.65g	0.07g	7kcal
Kabak	196g	1 orta boy	6.10g	2.37g	0.63g	33kcal
YAĞLI TOHUMLAR VE ATIŞTIRMALIKLAR						
Kestane (Haşlama veya Izgara)	50g	1/2 kase	22.09g	0.81g	0.62g	98kcal
Patlamış Mısır (Yağsız/luzsuz)	20g	1 su bardağı	15.58g	2.40g	0.84g	76kcal
San Leblebi	20g	1 çay bardağı	11.7g	3.73g	1.25g	71kcal
Beyaz Leblebi	20g	1 çay bardağı	11.9g	3.79g	1.2g	72kcal
Fındık	15g	10-12 adet	2.57g	2.30g	9.36g	97kcal
Badem	17g	12-14 adet	3.62g	3.55g	8.39g	97kcal
Ceviz	10g	1 tam adet	1.1g	1.22g	5.22g	52kcal
Kabak Çekirdeği	20g	2 yemek kaşığı	2.68g	6.6g	8.42g	104.4kcal
Çiğ Kaju	20g	1 yemek kaşığı	6.04g	3.64g	8.77g	111kcal
Galeta	7g	1 adet	5.2g	0.66g	0.76g	32kcal
Grissini	6g	1 adet	3.8g	0.52g	0.48g	22kcal
Grissini(ince)	6g	2 adet	3.8g	0.52g	0.48g	22kcal
YAĞLAR						
Zeytinyağı	5g	1 tatlı kaşığı	0g	0g	5g	45kcal
Fındık Yağı	5g	1 tatlı kaşığı	0g	0g	5g	45kcal
Ceviz Yağı	5g	1 tatlı kaşığı	0g	0g	5g	45kcal
Tereyağ	5g	1 tatlı kaşığı	0g	0.04g	4.06g	36kcal
Zeytin (Yeşil/Siyah)	40g	4-5 adet	2.48g	0.33g	4.23g	45kcal
ET ÜRÜNLERİ						
Köfte	30g	1 yumurta kadar	2.40g	6.30g	2.70g	59kcal
Dana Antrikot	50g	1.5 yumurta kadar	0g	10.73g	4.10g	82kcal
Biftek	30g	1 yumurta kadar	0g	8.2g	4.5g	75.6kcal
Dana Kuşbaşı	30g	1 yumurta kadar	0g	7.44g	3.7g	65.1kcal
Yağsız Koyun Eti	30g	1 yumurta kadar	0.02g	10.03g	3.33g	70kcal
KÜMES HAYVANLARI						
Tavşan	50g	1.5 yumurta kadar	0g	10.03g	2.77g	68kcal
Hindi (Göğüs)	50g	1.5 yumurta kadar	0g	11.08g	1.73g	63kcal
Hindi (But)	30g	1 yumurta kadar	0g	8.36g	2.95g	62kcal
Tavuk (Göğüs)	50g	1.5 yumurta kadar	0g	15.27g	1.58g	76kcal
Tavuk (But)	30g	1 yumurta kadar	0g	7.25g	3.88g	66kcal
Tavuk (Kanat)	30g	1 yumurta kadar	0g	9.14g	2.44g	61kcal
Yumurta (Haşlanmış)	45g	1 orta boy	0.50g	5.66g	4.77g	70kcal
DENİZ ÜRÜNLERİ						
Somon	50g	1.5 yumurta kadar	0g	12.29g	2.64g	76kcal
Somon (Füme)	50g	1.5 yumurta kadar	0g	17.59g	3.63g	103kcal
Light Ton Balığı	100g	3 yumurta kadar	0g	19.44g	0.96g	86kcal
Alabalık	71g	2.5 yumurta kadar	0g	16.90g	5.24g	119kcal
Levrek	101g	3 yumurta kadar	0g	23.87g	2.59g	125kcal
Cupra	110g	3.5 yumurta kadar	0g	21.71g	3g	120kcal
Istakoz	145g	1 kase pişmiş	0g	27.55g	1.25g	129kcal
Karides	128g	1 kase pişmiş	0g	26.14g	1.74g	128kcal
Sazan	85g	3 yumurta kadar	0g	19.43g	6.09g	138kcal
Mezgit	85g	3 yumurta kadar	0g	19.96g	1.44g	99kcal
Istavrit	85g	3 yumurta kadar	0g	25.42g	5.34g	156kcal
Hamsi	20g	5 adet	0g	5.78g	1.94g	42kcal
Palamut	90g	3 yumurta kadar	0g	20.99g	15.67g	231kcal
Barbun	85g	3 yumurta kadar	0g	21.09g	4.13g	128kcal
Kalkan	85g	3 yumurta kadar	0g	17.49g	3.21g	104kcal
Fener	85g	3 yumurta kadar	0g	15.78g	1.66g	82kcal
Ahtapot	85g	3 yumurta kadar	0g	25.35g	1.77g	139kcal
Dil Balığı	85g	3 yumurta kadar	0g	12.95g	2.01g	73kcal
ÇORBALAR						
Mercimek Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	9.63g	3.61g	5.2g	99kcal
Tavuk Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	7g	3.02g	1.83g	56kcal
Tarhana Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	26.5g	4.41g	2.52g	147.6kcal
Sebzeler Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	10.91g	1.98g	0.81g	59kcal
Ezogelin Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	16.83g	6.21g	0.3g	93.6kcal
Yayla Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	9.43g	3.29g	7.38g	117kcal
Balkabağı Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	8.1g	1.85g	1.83g	53kcal
Mantar çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	10.32g	4.40g	7.15g	123kcal
Brokoli Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	13.6g	6.19g	9.03g	156kcal
Lahana Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	5.65g	2.88g	2.39g	53kcal
Domates Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepeç	12.91g	1.67g	1.10g	68kcal

YİYECEKLER	MİKTAR	PORSİYON	KARBONHİDRAT	PROTEİN	YAĞ	KALORİ
SALATALAR						
Sade Salata(karışık yeşillik)	55g	1 kase doğranmış	1.76g	0.84g	0.13g	9kcal
Mercimekli Lor Peynirli Salata	255g	1 porsiyon	28g	2.7g	5.1g	180kcal
Tavuklu Salata	255g	1 porsiyon	5.28g	31.38g	8.29g	225kcal
Etili Salata	260g	1 porsiyon	5.28g	24.84g	16.49g	267kcal
Ton Balıklı Salata	270g	1 porsiyon	5.28g	21.96g	6.35g	215kcal
Kısır	60g	4 yemek kaşığı	15.84g	2.71g	4.64g	108kcal
Mercimek Köftesi	30g	2 yemek kaşığı	9.95g	2.75g	2.41g	70kcal
Tabule Salatası	370g	1 porsiyon	51g	14.4g	33.3g	588kcal
Lor Peynirli Yumurtalı Salata	260g	1 porsiyon	6.7g	16.78g	9.81g	225kcal
TAHİL VE KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ						
Mercimek Yemeği	60g	3 yemek kaşığı	8.54g	3.29g	6.22g	100.2kcal
Mercimek Yemeği(Etili/Kıymalı)	90g	4 yemek kaşığı	10.94g	9.59g	8.92g	160kcal
Nohut Yemeği	60g	3 yemek kaşığı	9.37g	1.93g	6.47g	101.4kcal
Nohut Yemeği(Etili/Kıymalı)	90g	4 yemek kaşığı	11.77g	8.23g	9.17g	160.4kcal
Kuru Fasülye Yemeği	60g	3 yemek kaşığı	9.37g	1.93g	6.47g	101.4kcal
Kuru Fasülye Yemeği (Etili/Kıymalı)	90g	4 yemek kaşığı	11.77g	8.23g	9.17g	160.4kcal
Bulgur Pilavı	60g	3 yemek kaşığı	13.43g	2.20g	1.57g	80kcal
Bulgur Pilavı (Sebzeli)	90g	4 yemek kaşığı	18.93g	3.25g	2.07g	108kcal
Pirinç Pilavı	60g	3 yemek kaşığı	12.94g	1.24g	1.94g	75kcal
Pirinç Pilavı(Sebzeli)	90g	4 yemek kaşığı	18.44g	2.29g	2.44g	103kcal
Şehriye Pilavı	60g	3 yemek kaşığı	14.67g	0.2g	1.96g	77.4kcal
Makarna (Haşlama ve Yağsız)	60g	3 yemek kaşığı	15.07g	2.62g	0.58g	74.4kcal
Makarna (Kıymalı)	90g	4 yemek kaşığı	17.47g	8.92g	3.28g	133.4kcal
Makarna(Peynirli)	90g	4 yemek kaşığı	15.99g	11.22g	0.79g	117.4kcal
Zeytinyağlı Barbunya	60g	3 yemek kaşığı	9.37g	1.93g	6.47g	101.4kcal
SEBZE YEMEKLERİ						
Ispanak Yemeği (Pirinçli veya Bulgurlu)	100g	5 yemek kaşığı	5.09g	2.11g	10.3g	115kcal
Ispanak Yemeği (Etili, Kıymalı, Yumurtalı)	130g	6 yemek kaşığı	6.29g	5.26g	11.65g	144.5kcal
Zeytinyağlı Semizotu (Pirinçli veya Bulgurlu)	100g	5 yemek kaşığı	4.98g	1.29g	10.26g	112kcal
Semizotu Yemeği (Etili veya Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	6.18g	4.44g	11.61g	141.5kcal
Zeytinyağlı Pazı (Pirinçli veya Bulgurlu)	100g	5 yemek kaşığı	11.89g	3.74g	7.18g	131kcal
Pazı Yemeği (Etili veya Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	13.09g	6.89g	8.53g	160kcal
Zeytinyağlı Taze Fasülye	100g	5 yemek kaşığı	21.39g	5.54g	5.15g	151kcal
Taze Fasülye Yemeği (Etili veya Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	22.59g	8.69g	6.5g	180.5kcal
Zeytinyağlı Prasa(Pirinçli ya da Nohutlu)	100g	5 yemek kaşığı	7.25g	0.91g	10.27g	120kcal
Bezelye Yemeği (Havuçlu)	100g	5 yemek kaşığı	11.07g	3.48g	10.38g	147kcal
Bezelye Yemeği (Etili/Tavuklu/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	12.27g	6.63g	11.73g	176.5kcal
Zeytinyağlı Brokoli	100g	5 yemek kaşığı	7.14g	2.37g	5.41g	80kcal
Brokoli Yemeği (Etili/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	8.34g	5.52g	6.76g	110kcal
Karnabahar Yemeği	100g	5 yemek kaşığı	5.29g	1.48g	10.41g	115kcal
Karnabahar Yemeği (Etili/Tavuklu/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	6.45g	4.63g	11.76g	144.5kcal
Bamya Yemeği	100g	5 yemek kaşığı	4.68g	1.06g	10.57g	113kcal
Bamya Yemeği (Etili/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	5.88g	4.21g	11.92g	142.5kcal
Zeytinyağlı Türlü	100g	5 yemek kaşığı	8.68g	1.33g	8.87g	112kcal
Etili Türlü Yemeği	130g	6 yemek kaşığı	9.88g	4.48g	10.22g	141.5kcal
Zeytinyağlı Bakla	100g	5 yemek kaşığı	9.76g	3.32g	10.69g	145kcal
Zeytinyağlı Kereviz	100g	5 yemek kaşığı	7.14g	1.92g	6.37g	90kcal
Zeytinyağlı Enginar	100g	5 yemek kaşığı	12.09g	2.93g	10.71g	146kcal
Mantar sote (Etili/Tavuklu)	130g	5 yemek kaşığı	5.95g	1.67g	10.42g	118kcal
Sebze Sote (Havuç, Yeşil kabak, brokoli)	200g	10 yemek kaşığı	4.55g	0.94g	10.19g	90kcal
Zeytinyağlı Sebze Dolması	200g	1 kase kadar	13.59g	5.6g	13.59g	258kcal
Zeytinyağlı yaprak Sarma	60g	3 adet	8.32g	1.33g	8.15g	108kcal
Etili Sebze Dolması	200g	1 kase kadar	8.3g	18.67g	28.17g	358kcal
Etili Yaprak Sarma	100g	5-6 adet	11.24g	6.23g	12.32g	176kcal
Zeytinyağlı Kabak	100g	5 yemek kaşığı	5.19g	0.81g	10.18g	111kcal
Kabak Yemeği(Etili/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	6.39g	3.96g	11.53g	140.5kcal
BUHARDA VEYA HAŞLAMA OLARAK TÜKETİLECEK SEBZELER						
Yeşil Kabak	100g	1 küçük boy	2.69g	1.14g	0.36g	15kcal
Ispanak	180g	1 kase haşlanmış	1.09g	0.86g	0.12g	7kcal
Semizotu	180g	1 kase haşlanmış	1.47g	0.56g	0.04g	7kcal
Pazı	144g	1 kase kıyılmış	7.89g	3.70g	0.28g	39kcal
Karnabahar	124g	1 kase haşlanmış	5.10g	2.28g	0.56g	29kcal
Brokoli	156g	1 kase haşlanmış	11.20g	3.71g	0.64g	55kcal
Brüksel Lahanası	156g	1 kase haşlanmış	11.08g	3.98g	0.78g	56kcal
Taze Fasülye	125g	1 kase haşlanmış	9.85g	2.36g	0.35g	44kcal
Havuç	156g	1 kase haşlanmış	12.82g	1.19g	0.28g	55kcal
KAHVALTILIK						
Peynirli omler	130g	2 yumurta + 1 peynir	2.05g	15.37g	14.9g	254kcal
Mantarlı omler	150g	2 yumurta	3.69g	12.46g	9.9g	205kcal
Menemen	150g	2 yumurta	3.69g	12.46g	9.9g	205kcal
Kaşarlı omler	130g	2 yumurta + 1 kaşar	2.2g	20.27g	13.29g	260.3kcal
Sebzeli omler	150g	2 yumurta	3.69g	12.46g	9.9g	205kcal
Yulafli omler	120g	2 yumurta + 2 y.k yulaf ezmesi	14.40g	14.52g	10.8g	258kcal
Omler Sade	95g	2 yumurta	1g	11.32g	14.9g	185kcal

400 kalorilik Örnek Kahvaltı Menüleri



- 1 adet haşlanmış yumurta, 1 dilim süzme peynir, 4-5 adet zeytin, 1 adet orta boy domates, 1 adet orta boy salatalık, 2 dilim tahıllı ekme
- Kaşarlı omlet, 1 adet orta boy domates, 1 adet orta boy salatalık, 4-5 adet siyah zeytin, 1 dilim kepekli ekme
- 1 su bardağı süt, 2 yemek kaşığı yulaf, 2 adet tam ceviz içi, 1,5 yemek kaşığı kuru üzüm, 1 tatlı kaşığı tarçın, 3-4 adet badem
- Peynirli domatesli yağsız tost, 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
- Menemen, 1 dilim çavdar ekmeği, 4-5 adet yeşil zeytin, 1 adet kuru incir, 4-5 adet badem
- 1 porsiyon light kaşarla yapılmış domatesli sandviç, 1 su bardağı taze sıkılmış havuç suyu
- ½ simit, 1 dilim yarım yağlı beyaz peynir, 1 adet orta boy domates, 1 adet orta boy salatalık, 1 porsiyon örgü peyniri

500 kalorilik Kadınlara Özel Örnek Öğle Menüleri



- 6 yemek kaşığı etli kuru fasulye, 1,5 çay bardağı yoğurt, 1 kepçe domates çorbası, 1 kase yağsız salata
- 1 porsiyon mercimekli lor peynirli salata, 1 su bardağı ayran, 1 kepçe brokoli çorbası, 1 dilim kepekli ekme
- 10 yemek kaşığı sebze sote, 200g ızgara tavuk, 1 kase cacık
- 5 yemek kaşığı zeytinyağlı yeşil fasulye, 4 yemek kaşığı peynirli makarna, 1 kepçe ezogelin çorbası, 1 dilim esmer ekme, 1 su bardağı ayran
- 1 porsiyon etli salata, 1 kepçe tarhana çorbası, 3 yemek kaşığı yoğurt
- 170g buharda hamsi, 1 porsiyon havuç salatası (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilaveli), 1 orta boy haşlanmış patates
- 6 yemek kaşığı kabak yemeği, 5 yemek kaşığı mantar sote, 1 kepçe yayla çorbası, 2 dilim kepekli ekme

700 kalorilik Erkekler Özel Örnek Öğle Menüleri



- Tabule salatası, 300ml ayran
- 1 kase cacık, 8 yemek kaşığı sebzeli bulgur pilavı, 6 adet ızgara köfte
- 4 adet fırında tavuk budu, 6 yemek kaşığı pirinç pilavı, 7 yemek kaşığı havuçlu bezelye yemeği, 1 su bardağı ayran
- Fırında 1 adet orta boy palamut (180g), 1 kepece tarhana çorbası büyük kase salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilaveli)
- 8 yemek kaşığı kıymalı makarna, 10 yemek kaşığı etsiz ispanak yemeği 2 dilim tam buğday ekmeği, 1 su bardağı ayran
- 1 kepece mercimek çorbası, 8 yemek kaşığı etsiz nohut yemeği, 100 g ızgara biftek, 1 kase cacık
- Etli salata(içine 2 adet tam ceviz içi ilaveli), 2 kepece domates çorbası, 2 dilim tahıllı ekmeği, 1 su bardağı ayran





























100 kalorilik Örnek Ara Öğünler



- ½ kase kestane
- 1,5 su bardağı patlamış mısır
- 1,5 çay bardağı sarı leblebi
- 1,5 çay bardağı beyaz leblebi
- 3 adet ince grissini, 1 dilim süzme peyniri
- 1 adet galeta, 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 adet haşlanmış yumurta,
½ dilim çavdar ekmeği
- 2 adet tam ceviz içi
- 10-12 adet fındık
- 8-10 adet ince grissini
- 1 su bardağı ayran, 1 adet orta boy salatalık
- 1 adet kuru incir, 5-6 adet fındık
- 1 adet orta boy elma
- 1 adet kivi, 2 adet ince grissini
- 1 ince dilim karpuz, 4-5 adet çiğ badem
- 2 ince dilim ananas, 1 adet tam ceviz
- 15 adet kiraz

NUTRAWELL SLIMFIT AYLIK İDEAL PLAN




























KADINLARA ÖZEL AYLIK BESLENME PROGRAMI - 1. HAFTA

	SABAH	ARA	ÖĞLEN	ARA	AKŞAM	ARA
PAZARTESİ						
SALI						
ÇARŞAMBA		30 g beyaz peynir + 1/2 dilim esmer ekme	8 y.k. kaymak yeşil mercimek yemeği + 1 su bardağı cacık + 1 dilim esmer ekme	Sarımsak ve pul biberle ezilmiş 1/3 Avokado 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ilave)
PERŞEMBE		1 adet haşlanmış yumurta + 1 adet orta boy domates	10 y.k. elli taze fasulye + 1 su bardağı yoğurt + 1 kepece mercimek çorbası	2 adet kuru incir 		5 adet grissini 
CUMA		1 adet portakal + 3-4 adet badem 	200 g yağsız ızgara tavuk + 4 y.k. bulgur pilavı + 1 kase salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave)	10-12 adet çiğ fındık 		1,5 çay bardağı sarımsaklı yoğurt 
CUMARTESİ		1 adet haşlanmış yumurta + 1 adet salatalık	4 adet ızgara köfte + 5 y.k. zeytinyağı pırasa + 1 su bardağı yoğurt	1 büyük boy elma 		1 çay bardağı meyveli yoğurt
PAZAR	1 adet haşlanmış yumurta + 30 g beyaz peynir + 4-5 adet zeytin + 1'er adet orta boy domates ve salatalık + 5 adet kuru kayısı + 1 adet tam ceviz içi + 2 dilim kızarmış esmer ekme	1/2 kase kestane 		2 y.k. yoğurt + 1 y.k. yulaf ezmesi + 3 dilim yeşil elma + 1 tatlı kaşığı tarçın		1 su bardağı ayran + 1 adet salatalık

*Aylık beslenme programları örnek teşkil etmesi amaçlı hazırlanmıştır. Kalori cetvelinden yardım alarak öğünlerinizde değişiklikler yapabilirsiniz.

NUTRAWELL SLIMFIT AYLIK İDEAL PLAN



























KADINLARA ÖZEL AYLIK BESLENME PROGRAMI - 2. HAFTA

	SABAH	ARA	ÖĞLEN	ARA	AKŞAM	ARA
PAZARTESİ		1 adet orta boy muz 	200 g haşlanmış tavuk göğüsü + 12 y.k. sebzeye sote + 1 dilim esmer ekmekek	4 adet hurma 		1,5 su bardağı yağsız patlamış mısır 
SALI	60 g beyaz peynir ve domates ile hazırlanmış tost + 2 adet tam ceviz içi + 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu	10-12 adet çiğ fındık 		1 kepçe mercimek çorbası		1,5 çay bardağı beyaz leblebi 
ÇARŞAMBA		50 g lor peyniri (3 y.k.) + 2 adet galeta	200 g haşlanmış tavuk göğüsü + 12 y.k. sebzeye sote + 1 dilim esmer ekmekek	1,5 y.k. kuru üzüm 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ilave)li
PERŞEMBE		1 adet haşlanmış yumurta + 3-4 adet zeytin 	170 g fırında istavrit + 1 kase salata + 1 adet orta boy haşlanmış patates	7-8 adet kumkuat 		1 su bardağı ayran + 1 adet salatalık
CUMA		30 g beyaz peynir + 1/2 dilim esmer ekmekek	1 kase mercimekli lor peynirli salata + 1 su bardağı ayran + 1 kepçe yayla çorbası + 4 adet galeta	2 adet küçük boy cennet hurması		1 çay bardağı meyveli yoğurt
CUMARTESİ		2 adet kuru incir 	120 g ağara antrikot + 6 y.k. semizotu yemeği + 1 çay bardağı sade yoğurt	5 adet grissini 		1/2 kase kestane 
PAZAR	Yulafli kekikli omlet (2 y.k. yulaf, 2 adet yumurta, 1 t.k. zeytinyağı, 30 g beyaz peynir, kekik) + 1'er adet orta boy domates ve salatalık + 4-5 adet zeytin + 2 adet tam ceviz içi	4 adet taze kayısı		12-14 adet çiğ badem 		1,5 su bardağı yağsız patlamış mısır 

*Aylık beslenme programları örnek teşkil etmesi amaçlı hazırlanmıştır. Kalori cetvelinden yardım alarak öğünlerinizde değişiklikler yapabilirsiniz.






























NUTRAWELL SLIMFIT AYLIK İDEAL PLAN

KADINLARA ÖZEL AYLIK BESLENME PROGRAMI - 3. HAFTA

	SABAH	ARA	ÖĞLEN	ARA	AKŞAM	ARA
PAZARTESİ		1 adet orta boy armut 	8 y.k. etli nohut yemeği + 1 çay bardağı sade yoğurt + 1 dilim çavdar ekmeği	1 y.k. çiğ kaju 		1,5 çay bardağı sade yoğurt pul biber ilaveli 
SALI		1 adet haşlanmış yumurta + 3-4 adet fındık 	1 kepece mantar çorbası + 8 y.k. kıymalı pirasa yemeği + 1 kase çook + 3 y.k. pirinç pilavı	1 su bardağı ayran + 2 adet grissini 		1 çay bardağı meyveli yoğurt
ÇARŞAMBA		30 g beyaz peynir + 1/2 dilim esmer ekmeç	1 adet ızgara balık + yağsız patates püresi (2 adet patates ile) + 2 adet rendelenmiş limonlu havuç	Fırında tarçanlanmış 1/3 Ayva		5 adet grissini 
PERŞEMBE		5 adet kuru kayısı	10 y.k. yumurtalı ispanak + 1 çay bardağı yoğurt + 1 dilim kepekli ekmeç	50 g lor peyniri (3 y.k.) + 3 adet grissini 		1,5 su bardağı yağsız patlamış mısır 
CUMA	1 su bardağı süt + 2 y.k. yulaf ezmesi + 1,5 y.k. kuru üzüm + 2 adet tam ceviz içi + 2 adet kuru incir + 1 çay kaşığı tarçın + 1 adet büyük boy kırmızı elma	1 adet haşlanmış yumurta + 1 adet orta boy domates		2 adet küçük mandalina + 2 adet grissini		10-12 adet çiğ fındık 
CUMARTESİ		1 adet kuru incir + 1 adet tam ceviz içi 	6 y.k. pirinçli dereotlu kabak yemeği + 90 g ızgara antikot + 1,5 çay bardağı yoğurt	1 kepece tavuk çorbası		1 su bardağı naneli ayran + 1 adet orta boy salatalık
PAZAR	Maydonozlu omelet (2 adet yumurta ile) + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı + 1'er adet orta boy domates ve salatalık + 4-5 adet zeytin + 1 su bardağı elma suyu + 2 dilim esmer ekmeç	1 adet orta boy greyfurt + 4-5 adet badem 		2 adet tam ceviz içi 		1 çay bardağı meyveli yoğurt

NUTRAWELL SLIMFIT AYLIK İDEAL PLAN






























KADINLARA ÖZEL AYLIK BESLENME PROGRAMI - 4. HAFTA

	SABAH	ARA	ÖĞLEN	ARA	AKŞAM	ARA
PAZARTESİ		5 adet kuru mürdüm etiği 	8 y.k. etli bezelye yemeği + 1 keçe domates çorbası + 1 kase caak + 1 dilim esmer ekmeç	1 adet orta boy muz 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ilavele) 
SALI		1 adet büyük boy fırında tarçanlımış elma	200 g yağsaz ızgara tavuk + 4 y.k. pirinç pilava + 1 kase salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilavele)	5 adet grissini 		1 çay bardağı meyveli yoğurt
ÇARŞAMBA	60 g beyaz peynir ve domates ile hazırlanmış tost + 1 adet tam ceviz içi + 5-6 adet fındık + 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu	1 adet orta boy kivi + 5 adet ince grissini 		10-12 adet fındık 		1,5 su bardağı yağsaz patlamış mısır 
PERŞEMBE		1 adet haşlanmış yumurta + 1 adet domates	4 adet ızgara kafe + 6 y.k. zeytinyağı taze fasulye + 1 adet haşlanmış patates	2 y.k. yoğurt + 1 y.k. yulaf ezmesi + 3 dilim yeşil elma + 1 tatlı kaşığı tarçın		1,5 çay bardağı sarı leblebi 
CUMA		50 g lor peyniri + 2 adet galeta	4 adet ızgara kafe + 6 y.k. zeytinyağı taze fasulye + 1 adet haşlanmış patates	sanırsak ve pul biberle ezilmiş 1/3 avokado 		5 adet ince grissini + 1 adet tam ceviz içi 
CUMARTESİ		7-8 adet kumkuat 	1 keçe mantar çorbası + 60 g beyaz peynir ile hazırlanan domatesli kavrak salatalık sandviç + 1 su bardağı ayran	1 su bardağı ayran + 3 adet ince grissini 		1/2 kase kestane 
PAZAR	Menemen (2 Yumurta) + 1 adet salatalık + 8-10 adet badem + 1 su bardağı taze sıkılmış havuç suyu + 2 dilim kızarmış esmer ekmeç	2 y.k. kuru dut + 2 adet ince grissini 		1/2 adet orta boy nar 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ilavele)

*Aylık beslenme programları örnek teşkil etmesi amaçlı hazırlanmıştır. Kalori cetvelinden yardım alarak öğünlerinizde değişiklikler yapabilirsiniz.

NUTRAWELL SLIMFIT AYLIK İDEAL PLAN






























ERKEKLERE ÖZEL AYLIK BESLENME PROGRAMI - 1. HAFTA

	SABAH	ARA	ÖĞLEN	ARA	AKŞAM	ARA
PAZARTESİ						
SALI						
ÇARŞAMBA		30 g beyaz peynir + 1/2 dilim esmer ekmek	8 y.k. kıymalı yeşil mercimek yemeği + 1 su bardağı cook + 2 dilim esmer ekmek + 2 kepece domates çorbası	Sarımsak ve pul biberle ezilmiş 1/3 Avokado 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ilavele) 
PERŞEMBE		1 adet haşlanmış yumurta + 1 adet orta boy domates	10 y.k. etli taze fasulye + 1,5 su bardağı yoğurt + 2 kepece mercimek çorbası + 1 dilim çavdar ekmeği	2 adet kuru incir 		5 adet grissini 
CUMA		1 adet portakal + 3-4 adet badem 	250 g yoğsuz ızgara tavuk + 8 y.k. bulgur pilavı + 1 kase salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilavele)	10-12 adet çiğ fındık 		1,5 çay bardağı sarı leblebi 
CUMARTESİ		1 adet haşlanmış yumurta + 1 adet salatalık	5 adet ızgara köfte + 10 y.k. zeytinyağı prasa + 1 su bardağı yoğurt	1 adet büyük boy elma 		1 çay bardağı meyveli yoğurt
PAZAR	1 adet haşlanmış yumurta + 60 g beyaz peynir + 4-5 adet zeytin + 1'er adet orta boy domates ve salatalık + 5 adet kuru kayısı + 2 adet tam ceviz içi + 3 dilim kızarmış esmer ekmek	1/2 kase kestane 		2 y.k. yoğurt + 1 y.k. yulaf ezmesi + 3 dilim yeşil elma + 1 tatlı kaşığı tarhan		1 su bardağı oylan + 1 adet salatalık

*Aylık beslenme programları örnek teşkil etmesi amaçlı hazırlanmıştır. Kalori cetvelinden yardım alarak öğünlerinizde değişiklikler yapabilirsiniz.

NUTRAWELL SLIMFIT AYLIK İDEAL PLAN



























ERKEKLERE ÖZEL AYLIK BESLENME PROGRAMI - 2. HAFTA

	SABAH	ARA	ÖĞLEN	ARA	AKŞAM	ARA
PAZARTESİ		1 adet orta boy muz 	250 g haşlanmış tavuk göğüsü + 12 y.k. sebze sote + 2 dilim esmer ekme + 2 y.k. yoğurt	4 adet hurma 		1,5 su bardağı yağsız patlıms mısır 
SALI	60 g beyaz peynir ve domates ile hazırlanmış tost + 3 adet tam ceviz içi + 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu + 2 adet kuru incir + 4-5 adet yeşil zeytin	10-12 adet çiğ fındık 		1 kepece mercimek çorbası		1,5 çay bardağı beyaz leblebi 
ÇARŞAMBA		50 g lor peyniri (3 y.k.) + 2 adet galeta	100 g light ton balıklık salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave) + 1 kepece tarhana çorbası + 2 y.k. bulgur pilavı + 2 tam ceviz içi + 1 su bardağı ayran	1,5 y.k. kuru üzüm 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ilave) 
PERŞEMBE		1 adet haşlanmış yumurta + 3-4 adet zeytin 	250 g fındık istavrit + 1 kase salata + 2 adet orta boy haşlanmış patates	7-8 adet kumkuat 		1 su bardağı ayran + 1 adet salatalık
CUMA		30 g beyaz peynir + 1/2 dilim esmer ekme	1 kase mercimekli lor peynirli salata + 1 su bardağı ayran + 2 kepece yağlı çorbası + 6 adet galeta	2 adet kaju boy cennet humusu		1 çay bardağı meyveli yoğurt
CUMARTESİ		2 adet kuru incir 	120 g üzüm antrikot + 6 y.k. semizotu yemeği + 1 çay bardağı sade yoğurt	5 adet grissini 		1/2 kase kestane 
PAZAR	Yulaf keki omlet (2 y.k. yulaf, 2 adet yumurta, 1 t.k. zeytinyağı, 30 g beyaz peynir, kekik) + 1'er adet orta boy domates ve salatalık + 4-5 adet zeytin + 2 adet tam ceviz içi + 1 y.k. çiğ kaju + 30 g yarım yağlı beyaz peynir	4 adet taze kayısı 		12-14 adet çiğ badem 		1,5 su bardağı yağsız patlıms mısır 

*Aylık beslenme programları örnek teşkil etmesi amaçlı hazırlanmıştır. Kalori cetvelinden yardım alarak öğünlerinizde değişiklikler yapabilirsiniz.

NUTRAWELL SLIMFIT AYLIK İDEAL PLAN






























ERKEKLERE ÖZEL AYLIK BESLENME PROGRAMI - 3. HAFTA

	SABAH	ARA	ÖĞLEN	ARA	AKŞAM	ARA
PAZARTESİ		1 adet orta boy armut 	8 y.k. eti nahut yemeği + 1 çay bardağı sade yoğurt + 2 dilim çavdar ekmeği + 2 kepece domates çorbası	1 y.k. çiğ kaju 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ileveli) 
SALI		1 adet haşlanmış yumurta + 3-4 adet fındık 	2 kepece mantar çorbası + 8 y.k. kaymak pirasa yemeği + 1 kase coak + 6 y.k. pirinç pilava	1 su bardağı ayran + 2 adet grissini 		1 çay bardağı meyveli yoğurt
ÇARŞAMBA		30 g beyaz peynir + 1/2 dilim esmer eknek	1 adet ızgara balık + yoğsuz patates püresi (3 adet patates ile) + 2 adet rendelenmiş limonlu havuç + 1 kepece brokoli çorbası	Fırında tarçanlanmış 1/3 Ayra		5 adet grissini 
PERŞEMBE		5 adet kuru kayısı	10 y.k. yumurtalı espanak + 1 çay bardağı yoğurt + 2 dilim kepekli eknek + 2 kepece sebze çorbası	50 g lor peyniri (3 y.k.) + 3 adet grissini 		1,5 su bardağı yoğsuz patlımsız mısır 
CUMA	1 su bardağı süt + 4 y.k. yulaf ezmesi + 1,5 y.k. kuru üzüm + 3 adet tam ceviz içi + 3 adet kuru incir + 1 çay kaşığı tarçın + 1 adet büyük boy kırmızı elma	1 adet haşlanmış yumurta + 1 adet orta boy domates		2 adet küçük mandalina + 2 adet grissini		10-12 adet çiğ fındık 
CUMARTESİ		1 adet kuru incir + 1 adet tam ceviz içi 	6 y.k. pirinçli dereotlu kabak yemeği + 150 g ızgara antrikot + 1,5 çay bardağı yoğurt + 1 dilim çavdar ekmeği	1 kepece tavuk çorbası		1 su bardağı naneli ayran + 1 adet orta boy salatalık
PAZAR	Maydanozlu omelet (2 adet yumurta ile) + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı + 1'er adet orta boy domates ve salatalık + 4-5 adet zeytin + 1 su bardağı elma suyu + 3 dilim esmer eknek + 60 g süzme peynir	1 adet orta boy greyfurt + 4-5 adet badem 		2 adet tam ceviz içi 		1 çay bardağı meyveli yoğurt

*Aylık beslenme programları örnek teşkil etmesi amaçlı hazırlanmıştır. Kalori cetvelinden yardım alarak öğünlerinizde değişiklikler yapabilirsiniz.

NUTRAWELL SLIMFIT AYLIK İDEAL PLAN

ERKEKLERE ÖZEL AYLIK BESLENME PROGRAMI - 4. HAFTA

	SABAH	ARA	ÖĞLEN	ARA	AKŞAM	ARA
PAZARTESİ		5 adet kuru mürdüm eriği 	8 y.k. etli bezelye yemeği + 2 kepece domates çorbası + 1 kase cacık + 2 dilim esmer ekmekek	1 adet orta boy muz 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ilavele) 
SALI		1 adet büyük boy fırında tarçanlı kurutulmuş elma	250 g yağsız kızgara tavuk + 6 y.k. pirinç pilavı + 1 kase salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilavele) + 1 kepece mercimek çorbası	5 adet grissini 		1 çay bardağı meyveli yoğurt
ÇARŞAMBA	60 g beyaz peynir ve domates ile hazırlanmış tost + 2 adet tam ceviz içi + 5-6 adet fındık + 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu + 4 adet kuru kayısı + 2 adet mürdüm eriği	1 adet orta boy kiwi + 5 adet ince grissini 		10-12 adet fındık 		1,5 su bardağı yağsız patlamış mısır 
PERŞEMBE		1 adet haşlanmış yumurta + 1 adet domates	6 adet kızgara köfte + 6 y.k. zeytinyağı taze fasulye + 2 adet haşlanmış patates	2 y.k. yoğurt + 1 y.k. yulaf ezmesi + 3 dilim yeşil elma + 1 tatlı kaşığı tarçın		1,5 çay bardağı sarı leblebi 
CUMA		50 g lor peyniri + 2 adet galeto	100 g light ton balıklı mısır salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilavele) + 2 kepece domates çorbası + 6 adet galeto + 3 adet tam ceviz içi	sarımsak ve pul biberle ezilmiş 1/3 avokado 		5 adet ince grissini + 1 adet tam ceviz içi 
CUMARTESİ		7-8 adet kumkwat 	1 kepece mantar çorbası + 60 g beyaz peynir ile hazırlanan domatesli kıvraklı salatalık sandviç + 1 su bardağı ayran + 4 adet kuru kayısı + 2 adet tam ceviz içi	1 su bardağı ayran + 3 adet ince grissini 		1/2 kase kestane 
PAZAR	Menemen (2 Yumurta) + 1 adet salatalık + 8-10 adet badem + 1 su bardağı taze sıkılmış havuç suyu + 3 dilim kızarmış esmer ekmekek + 2 porsiyon örgü peyniri	2 y.k. kuru dut + 2 adet ince grissini 		1/2 adet orta boy nar 		1,5 çay bardağı sade yoğurt (pul biber ilavele)

*Aylık beslenme programları örnek teşkil etmesi amaçlı hazırlanmıştır. Kalori cetvelinden yardım alarak öğünlerinizde değişiklikler yapabilirsiniz.



ÇİKOLATALI-PORTAKALLI SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 saşe **NUTRAWELL SLIMFIT Double Chocolate Flavored**
- ½ su bardağı portakal suyu
- ½ çay bardağı yarım yağlı süt
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- ½ su bardağı su
- 1 su bardağı buz (6-7 adet buz)
- Rendelenmiş bir tutam portakal kabuğu
- Süslemek için bir dilim portakal

BESİN DEĞERİ

Enerji	103,47 kalori
Protein	7,49 g
Karbonhidrat	12,92 g
Yağ	2,26 g
Doymuş yağ	1,06 g
Diyet lifi	2,65 g

HAZIRLANIŞI

- 1 Shaker yardımıyla önce süt ve portakal suyunu karıştırın. Karışımın üzerine **NUTRAWELL SLIMFIT Double Chocolate Flavored** ilave ederek karıştırmaya devam edin.
- 2 Rondoda yoğurt, su ve buz; buzlar küçük parçalara ayrılıncaya kadar karıştırın.
- 3 Rondonun kapağını açın ve üzerine shakerdaki karışımı ekleyin. Karışımı eşit şekilde karıştırdıktan sonra bardağa dökün.
- 4 Üzerini portakal rendesi ve portakal dilimleriyle süsleyip, servis edebilirsiniz.

Not: Bu tarif 2 porsiyon içermektedir. Besin değeri tablosunda 1 porsiyonluk değerleri görebilirsiniz.



NARLI-ÇİLEKLİ SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 saşe NUTRAWELL SLIMFIT Strawberry Cream Flavored
- 1 su bardağı nar
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- ½ su bardağı süt
- ½ su bardağı su
- 1 su bardağı buz (6-7 adet buz)

BESİN DEĞERİ

Enerji	103,81 kcal
Protein	7,49 g
Karbonhidrat	12,97 g
Yağ	2,26 g
Doymuş yağ	1,07 g
Diyet lifi	3,70 g

HAZIRLANIŞI

- 1 Shaker önce süt, sonra da NUTRAWELL SLIMFIT Strawberry Cream Flavored ilave ederek karıştırın.
- 2 Yoğurt, su ve buz rondonun içine alın ve buzlar küçük parçalara ayrılıncaya kadar karıştırın.

- 3 Rondonun kapağını açın ve üzerine shakerdaki karışımı ekleyin. Karışımı eşit şekilde karıştırdıktan sonra bardağa dökün.
- 4 Smoothienizi üzerine nar tanelerini ekleyerek servis edebilirsiniz.

Not: Bu tarif 2 porsiyon içermektedir. Besin değeri tablosunda 1 porsiyonluk değerleri görebilirsiniz.



MUZLU FINDIKLI SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 saşe NUTRAWELL SLIMFIT Banana Cookies Flavored
- ½ adet muz
- 2 tatlı kaşığı fındık ezmesi
- ½ su bardağı süt
- ½ su bardağı su
- 1 su bardağı buz
- 3 adet ezilmiş fındık

BESİN DEĞERİ

Enerji	107 kcal
Protein	6,89 g
Karbonhidrat	8,22 g
Yağ	5,01 g
Doymuş yağ	1,34 g
Diyet lifi	2,15 g

HAZIRLANIŞI

- 1 Bir shaker yardımıyla süte, NUTRAWELL SLIMFIT Banana Cookies Flavored ilave ederek karıştırın.
- 2 Rondoda su, muz, fındık ezmesi ve buz; buzlar küçük parçalara ayrılıncaya kadar karıştırın.
- 3 Rondonun kapağını açın ve üzerine shakerdaki karışımı ekleyin. Karışımı eşit şekilde karıştırdıktan sonra bardağa dökün.
- 4 Smoothienizi üzerine ezilmiş fındıkları ekleyerek servis edebilirsiniz.

Not: Bu tarif 2 porsiyon içermektedir. Besin değeri tablosunda 1 porsiyonluk değerleri görebilirsiniz.



ÇİKOLATALI KURABIYE

MALZEMELER

- 1 saşe NUTRAWELL SLIMFIT Double Chocolate Flavored
- 2 yemek kaşığı badem unu
- 3 yemek kaşığı tatlandırıcı
- 3 yemek kaşığı şekerless kakao tozu
- 4 yumurta
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 adet vanilya ekstratı
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 paket kabartma tozu

BESİN DEĞERİ

Enerji	101,9 kcal
Protein	6,1 g
Karbonhidrat	8,4 g
Yağ	5,2 g
Doymuş yağ	0,7 g
Diyet lifi	1,65 g

HAZIRLANIŞI

- 1 Yumurtaları iyice çırpın. Üzerine kakao ve tatlandırıcıyı ekleyip çırpmaya devam edin.
- 2 Geri kalan tüm malzemeleri ekleyerek çırpın. Hamuru küçük toplar haline getirip yağlı kağıt üzerine dizin.
- 3 Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 20 dk pişirin.

(Yaklaşık 10 adet küçük kurabiye)
Not: Bu tarif 10 porsiyon içermektedir. Besin değeri tablosunda 1 porsiyonluk değerleri görebilirsiniz.

NUTRAWELL SLIMFIT CHECK LIST

ADI: _____

CİNSİYETİ: _____ YAŞI: _____

BOYU: _____

SOYADI: _____

BAŞLANGIÇ
KİLOSU: _____

BEDEN KİTLE
İNDEKSİ: _____ B.K.I.=Kilo (kg)/Boy² (cm)

Serbest ana öğünler kadınlar için 500 kalori;
erkekler için ise 700 kalori olmalıdır.

1.GÜN

KİLO: _____

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2.GÜN

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

KİLO: _____

4.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

5.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

6.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

7.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

8.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

9.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

10.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

11.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

10.GÜN

SERBEST ANA ÖĞÜN: ①

NUTRAWELL SLIMFIT: ① ②

100 kalorilik
ARA ÖĞÜN: ① ② ③

SU (Su bardağı): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

KİLO: _____

12 gün sonunda hedefinize ulaştığımızda 1 ödül hakkınız vardır.



○



○



○



○



○

Not: 1., 3. ve 12. günlerde sabah aç karnına tartılmak daha doğru sonuç verecektir.

NUTRAWELL TERMOJENİK TABLET



NUTRAWELL PWR TABLET

PWR Garsiniya Ekstresi, Ahududu Ketonları ve Yeşil Çay Ekstresi İçeren Takviye Edici Gıda

ÖNERİLEN KULLANMA ŞEKLİ:

Yetişkinler için takviye edici gıda olarak iki ana öğünden (kahvaltı, öğlen) 30-60 dk önce günde 2 defa 1 tablet (1 tablet x 2) bol su ile kullanılması önerilir.

Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.

İlaç değildir.

Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz.

Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayın.

Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez

Hamilelik ve emzirme dönemi ile hastalık veya ilaç durumlarında doktorunuza danışınız.

18 yaş altı bireylerde kullanılmaz.

Net miktar : 69 g, 60 tablet

İÇİNDEKİLER	MİKTARI (1 tablet)
Standardize <i>Garcinia cambogia</i> (GARSİNİYA) Ekstr.	500mg
- %25 Hidroksi Sitrik Asit (HCA)	125 mg
Standardize <i>Camellia sinensis</i> (YEŞİL ÇAY) Ekstr.	250 mg
- %40 Epigallocateşin Gallat (EGCG)	100 mg
Kafein	100 mg
Ahududu Ketonları	75 mg
Standardize <i>Piper nigrum</i> (KARABİBER) Ekstr.	2,5 mg
- %95 Piperin	2,375 mg

FLEXPACK Glucosamine Chondroitin Collagen



FLEXPACK

FLEXPACK; eklem sağlığı için 10 farklı aktifi ile sinerjik etki gösteren Takviye Edici Gıdadır. Ağrı ve enflamasyonun eşlik ettiği eklem ve kıkırdak hasarlarında, osteoartrit ve romatoid artritte tedaviyi destekleyici olarak kullanılır. Ayrıca osteoporozda, ileri yaştaki kişilerde, sporcularda ve kilolu kişilerde kıkırdak dokunun korunmasına destek amaçlı da kullanılmaktadır. Günde tek doz kullanım ile 7 gün içerisinde kişinin yaşam kalitesini artırıcı etki hedeflenmektedir. 1 kutu içerisinde 30 paket bulunur.

İÇERİĞİNDE: Tip-1 Kollajen, Glukozamin, Kondroitin, MSM (Metilsülfonilmetan), Vitamin C, Sığircilik (Boswellia), Şeytan Pençesi, Zerdeçal, Doğası Değiştirilmemiş tip-2 Kollajen, Hyaluronik Asit bulunur.

HAZIRLANIŞI: 1 saşe (10 g toz), 200 ml su ile iyice karıştırılarak hazırlanmalıdır. Tok karnına ya da yemek ile birlikte günde 1 saşe kullanılır.

NEDEN FLEXPACK ?

Tip I ve Tip II Kollajeni Bir arada İçeren Benzersiz Formülasyon

-10 Farklı Aktifin Sinerjik Etkisi ile Güçlü Etki

-Eklem sağlığını destekleyici olmasının yanında Kemik Sağlığına da Destek vermesi

-Hastanın Yaşam Kalitesini Kısa sürede yükseltmeye yönelik formülasyon

-Sıvı formu ile daha yüksek Absorbsiyon ve Kolay Kullanım

-Günde 1 kez kullanılması ile pratik kullanım önerisi

-Portakal Aroması ile Leziz Tat

-Fortigel patentli Tip I Kollajen

-Doğası Değiştirilmemiş Tip II Kollajen ile düşük dozda yüksek tolerans

-Standardize Bitki Ekstreleri Kullanımı

YÜKSEK PROTEİNLİ BAR



SLIMFIT CHOCOLATE FLAVORED BAR

Ana öğün yerine tüketilir, 50 gr'dır. 16gr Protein, 3,7gr BCAA, 2,3gr LİF, 25 Vitamin&Mineral içerir. Kilo kontrolü için öğün yerini alır, gün içerisinde yeterli miktarda su tüketimine özen gösterilmelidir. 200 kaloridir.

SLIMFIT Bar Kullanımı

Önerilen kullanım şekline göre SLIMFIT PROTEİN BAR öğün yerini alır.

Günde 2 ana öğün yerine SLIMFIT PROTEİN BAR kullanılabilir. SLIMFIT PROTEİN BAR enerjisi kısıtlanmış diyetin bir parçası olarak uygulandığında yararlı olacaktır. Diğer gıda maddelerinin de bu diyetin gerekli bir parçası olduğu unutulmamalıdır.

Gün içinde yeterli miktarda su tüketimine özen gösterilmelidir.

SLIMFIT PROTEİN BAR'ın Spor ile Birlikte Kullanımı

Spor sonrası tüketilecek ise 45 dk içerisinde, spor öncesi tüketilecek ise spordan 2 saat öncesinde 1 adet SLIMFIT BAR tüketimi yapılabilir.

SLIMFIT BAR ETKİNLİK ve GÜVENİLİRLİK

Kaliteli formülasyon;

- Yüksek protein
- Vitamin & mineral
- BCAA
- Diyet lifi
- Düşük karbonhidrat
- Düşük kalori
- Uzun süre tokluk

Enerji ve Besin Değerleri 1 Tüketim Birimi 50 g (1 paket) 1 Kutu: 10 Tüketim Birimi	Her 100 g Üründe	1 Tüketim Birimi	2 Tüketim Birimi
Enerji	1685 kJ 401 kcal	843 kJ 200 kcal	1685 kJ 401 kcal
Yağ	12,8 g	6,4 g	12,8 g
Doymuş Yağ	3,18 g	1,59 g	3,18 g
Karbonhidrat	37,3 g	18,65 g	37,3 g
Şekerler	1,46 g	0,73 g	1,46 g
Lif	4,50 g	2,25 g	4,50 g
Protein	31,86 g	15,93 g	31,86 g
Tuz	1,48 g	0,74 g	1,48 g

*Esansiyel Aminoasitler
**Beslenme Referans Değeri belirtilmemiştir.
* Beslenme Referans Değeri
*BCAAs

VİTAMİNLER	Her 100 g. Üründe	100 g Ürün İçin % BRD*	1 Tüketim Birimi % BRD*	1 Tüketim Birimi İçin % BRD*	2 Tüketim Birimi % BRD*	2 Tüketim Birimi İçin % BRD*	MINERALLER	Her 100 g. Üründe	100 g Ürün İçin % BRD*	1 Tüketim Birimi % BRD*	1 Tüketim Birimi İçin % BRD*	2 Tüketim Birimi % BRD*	2 Tüketim Birimi İçin % BRD*	AMİNOASİTLER	Her 100 g. Üründe	1 Tüketim Birimi
A Vitamini	460 µg RE	%58	230 µg RE	%29	460 µg RE	%58	Kalsiyum	460 mg	%58	230 mg	%29	460 mg	%58	L-Treonin*	1,98 g	0,99 g
D Vitamini	3,22 µg	%64	1,61 µg	%32	3,22 µg	%64	Fosfor	331,20 mg	%47	165,60 mg	%24	331,20 mg	%47	L-Lizolisin**	1,93 g	0,96 g
E Vitamini	6,44 mg TE	%54	3,22 mg TE	%27	6,44 mg TE	%54	Potasyum	1242 mg	%62	621 mg	%31	1242 mg	%62	L-Lösin**	3,39 g	1,70 g
C Vitamini	34,5 mg	%43	17,25 mg	%22	34,5 mg	%43	Demir	11,50 mg	%60	5,75 mg	%30	11,50 mg	%60	L-Lüzin*	2,89 g	1,45 g
B1 Vitamini (Tiamin)	0,74 mg	%67	0,37 mg	%34	0,74 mg	%67	Çinko	5,98 mg	%60	2,99 mg	%30	5,98 mg	%60	L-Metionin*	0,79 g	0,40 g
B2 Vitamini (Riboflavin)	1,01 mg	%72	0,51 mg	%36	1,01 mg	%72	Bakar	0,69 mg	%69	0,35 mg	%35	0,69 mg	%69	L-Sistein	0,51 g	0,26 g
B3 Vitamini (Niasin)	11,50 mg NE	%72	5,75 mg NE	%36	11,50 mg NE	%72	İyot	82,80 µg	%55	41,40 µg	%28	82,80 µg	%55	L-Tirozin	1,29 g	0,64 g
B6 Vitamini (Pridoksin)	1,01 mg	%72	0,51 mg	%36	1,01 mg	%72	Selemyum	34,50 µg	%63	17,25 µg	%31	34,50 µg	%63	L-Valin**	2,11 g	1,06 g
Folik Asit	128,8 µg	%64	64,40 µg	%32	128,80 µg	%64	Krom	80,50 µg	%201	40,25 µg	%101	80,50 µg	%201	L-Arjinin	0,96 g	0,48 g
B12 Vitamini	0,92 µg	%37	0,46 µg	%18	0,92 µg	%37	Sodyum	594 mg	**	297 mg	**	594 mg	**	L-Histidin	0,72 g	0,36 g
Biotin	9,2 µg	%18	4,60 µg	%9	9,20 µg	%18	Molibden	30,36 µg	%61	15,18 µg	%30	30,36 µg	%61	L-Alanin	1,44 g	0,72 g
B5 Vitamini (Pantotenik Asit)	2,07 mg	%35	1,04 mg	%17	2,07 mg	%35	Magnezyum	92 mg	%25	46 mg	%12	92 mg	%25	L-Glutamik asit	6,27 g	3,13 g
							Mangan	0,69 mg	%35	0,35 mg	%17	0,69 mg	%35	Diğer İçerikler		
														Linoleik Asit	4,20 g	2,10 g

YÜKSEK PROTEİNLİ BAR



SLIMFIT LEMON & CHEESECAKE PROTEİN BAR

Ana öğün yerine tüketilir, 50 gr'dır. 15gr Protein, 3.9gr BCAA, 2.1gr LİF, 25 Vitamin&Mineral içerir. Kilo kontrolü için öğün yerini alır, gün içerisinde yeterli miktarda su tüketimine özen gösterilmelidir. 204 kaloridir.

SLIMFIT Bar Kullanımı

Önerilen kullanım şekline göre SLIMFIT PROTEİN BAR öğün yerini alır.

Günde 2 ana öğün yerine SLIMFIT PROTEİN BAR kullanılabilir. SLIMFIT PROTEİN BAR enerjisi kısıtlanmış diyetin bir parçası olarak uygulandığında yararlı olacaktır. Diğer gıda maddelerinin de bu diyetin gerekli bir parçası olduğu unutulmamalıdır.

Gün içinde yeterli miktarda su tüketimine özen gösterilmelidir.

SLIMFIT PROTEİN BAR'ın Spor ile Birlikte Kullanımı

Spor sonrası tüketilecek ise 45 dk içerisinde, spor öncesi tüketilecek ise spordan 2 saat öncesinde 1 adet SLIMFIT BAR tüketimi yapılabilir.

SLIMFIT BAR ETKİNLİK ve GÜVENİLİRLİK

Kaliteli formülasyon;

-Yüksek protein

-Vitamin & mineral

-BCAA

-Diyet lifi

-Düşük karbonhidrat

-Düşük kalori

-Uzun süre tokluk

Enerji ve Besin Değerleri 1 Tüketim Birimi 50 g (1 paket) 1 Kutu: 10 Tüketim Birimi	Her 100 g Üründe	1 Tüketim Birimi	2 Tüketim Birimi
Enerji	1685 kJ	843 kJ	1685 kJ
	401 kcal	200 kcal	401 kcal
Yağ	12,8 g	6,4 g	12,8 g
Doymuş Yağ	3,18 g	1,59 g	3,18 g
Karbonhidrat	37,3 g	18,65 g	37,3 g
Şekerler	1,46 g	0,73 g	1,46 g
Lif	4,50 g	2,25 g	4,50 g
Protein	31,86 g	15,93 g	31,86 g
Tuz	1,48 g	0,74 g	1,48 g

*Esansiyel Aminoasitler

**Beslenme Referans Değeri belirtilmemiştir.

§ Beslenme Referans Değeri

*BCAA's

VİTAMİNLER	Her 100 g. Üründe	100 g Ürün İçin % BRD*	1 Tüketim Birimi	1 Tüketim Birimi İçin % BRD*	2 Tüketim Birimi	2 Tüketim Birimi İçin % BRD*
A Vitamini	460 µg RE	%58	230 µg RE	%29	460 µg RE	%58
D Vitamini	3,22 µg	%64	1,61 µg	%32	3,22 µg	%64
E Vitamini	6,44 mg TE	%54	3,22 mg TE	%27	6,44 mg TE	%54
C Vitamini	34,5 mg	%43	17,25 mg	%22	34,5 mg	%43
B1 Vitamini (Tiamin)	0,74 mg	%67	0,37 mg	%34	0,74 mg	%67
B2 Vitamini (Riboflavin)	1,01 mg	%72	0,51 mg	%36	1,01 mg	%72
B3 Vitamini (Niasin)	11,50 mg NE	%72	5,75 mg NE	%36	11,50 mg NE	%72
B6 Vitamini (Pridoksin)	1,01 mg	%72	0,51 mg	%36	1,01 mg	%72
Folik Asit	128,8 µg	%64	64,40 µg	%32	128,80 µg	%64
B12 Vitamini	0,92 µg	%37	0,46 µg	%18	0,92 µg	%37
Biotin	9,2 µg	%18	4,60 µg	%9	9,20 µg	%18
B5 Vitamini (Pantotenik Asit)	2,07 mg	%35	1,04 mg	%17	2,07 mg	%35

MINERALLER	Her 100 g. Üründe	100 g Ürün İçin % BRD*	1 Tüketim Birimi	1 Tüketim Birimi İçin % BRD*	2 Tüketim Birimi	2 Tüketim Birimi İçin % BRD*	AMİNOASİTLER	Her 100 g. Üründe	1 Tüketim Birimi
Kalsiyum	460 mg	%58	230 mg	%29	460 mg	%58	L-Treonin*	1,98 g	0,99 g
Fosfor	331,20 mg	%47	165,60 mg	%24	331,20 mg	%47	L-Lizolisin**	1,93 g	0,96 g
Potasyum	1242 mg	%62	621 mg	%31	1242 mg	%62	L-Lösin**	3,39 g	1,70 g
Demir	11,50 mg	%82	5,75 mg	%41	11,50 mg	%82	L-Lüzin*	2,89 g	1,45 g
Çinko	5,98 mg	%60	2,99 mg	%30	5,98 mg	%60	L-Metionin*	0,79 g	0,40 g
Bakar	0,69 mg	%69	0,35 mg	%35	0,69 mg	%69	L-Sistein	0,51 g	0,26 g
İyot	82,80 µg	%55	41,40 µg	%28	82,80 µg	%55	L-Tirozin	1,29 g	0,64 g
Selenyum	34,50 µg	%63	17,25 µg	%31	34,50 µg	%63	L-Valin**	2,11 g	1,06 g
Krom	80,50 µg	%201	40,25 µg	%101	80,50 µg	%201	L-Arjinin	0,96 g	0,48 g
Sodyum	594 mg	**	297 mg	**	594 mg	**	L-Histidin	0,72 g	0,36 g
Molibden	30,36 µg	%61	15,18 µg	%30	30,36 µg	%61	L-Alanin	1,44 g	0,72 g
Magnezyum	92 mg	%25	46 mg	%12	92 mg	%25	L-Glutamik asit	6,27 g	3,13 g
Mangan	0,69 mg	%35	0,35 mg	%17	0,69 mg	%35	Diğer İçerikler		
							Linoleik Asit	4,20 g	2,10 g

MİXED HERBAL TEA / YEŞİL ÇAY



SLIMFIT CLEANTOX DETOKS ÇAYI

SLIMFIT CLEANTOX DETOKS ÇAYI renklendirici, koruyucu, katkı maddesi içermeyen tamamen doğal bileşenlerden üretilmiş karışık bir bitki çayıdır. Kullanılan tüm bitkiler analiz sertifikalıdır.

Kabızlık ve şişkinlik problemlerinde hızlı ve etkili çözüm üretir.

Termojenik etkisi sayesinde kilo vermeye yardımcı olur.

Şeker, renklendirici, koruyucu ve katkı maddesi içermez.

SIFIR KALORİDİR.

1 Kutuda 20 Adet sallama poşet çay formunda bulunur. Günde 1 adet kullanılmalıdır ancak gerek görüldüğünde 2 adette tüketim sağlanabilir.

İÇİNDEKİLER: Sinameki Yaprağı, Barut Ağacı Kabuğu, Kuşburnu Meyvesi, Rezene Tohumu, Isırgan Yaprağı.

HAZIRLANIŞI: Her fincan (200 ml) için bir süzen poşet kullanın, üzerine taze kaynamış içme suyu ilave edin. 6-7 dk kadar çayınızın demlenmesini bekleyin. Sabah akşam ac tok fark etmeden günde 1-2 kere kullanım yapabilirsiniz.

SLIMFIT CLEANTOX DETOKS ÇAYI BARUT AĞACI KABUĞU ile kabızlığı önlemeyi, **REZENE TOHUMU** ile özellikle mide ve bağırsak sisteminde yaşanan gaz ve spazm sorunlarını gidermeyi, **ISIRGAN YAPRAĞI** ile idrar söktürmeyi, **KUŞBURNU MEYVESİ** ile vücuttan ödem atmayı ve **SİNAMEKİ YAĞRAĞI** ile de bağırsak hareketlerini düzene sokmayı hedefler.

SLIMPACK SEBZE ÇORBASI



SLIMPACK SOUP

SLIMPACK SOUP Sebze Çorbası; Doğu Asya'nın gizemli bitkisi **Konjac** ile; Kinoa, Baharat ve Sebzelerin mükemmel uyumu. Çorbamızın baş kahramanı gluten içermeyen **Konjac**'ı; zengin protein, lif, aminoasit, vitamin ve mineral kaynağı **Kinoa** ile birleştirdik. **Baharat ve sebzeler** ile zenginleştirerek, ara öğünlerinizin vazgeçilmezi olacak leziz bir alternatif yarattık.

SLIMPACK sebze çorbası içerisinde sebzeler (soğan ıspanak brokoli dereotu maydanoz havuç kereviz pırasa) baharatlar (zerdeçal, biberiye, zencefil, kırmızı biber) kinoa & konjac ve prebiyotik bulunur.

SLIMPACK SOUP Sebze Çorbası, 18 gramlık toz formda paketlerden oluşmaktadır.

SLIMPACK SOUP, su ile hazırlanır.

1. Toz halinde bulunan **SLIMPACK SOUP**, 250 ml'lik kupaya boşaltılır.
2. Üzerine **85oC'deki 180 ml sıcak su** ilave edilir ve
3. **1 dk** boyunca karıştırılır.

Slimpatk sebze çorbası yararları:

- Ara öğünlerinizi kalori hesabı yapmadan hazırlayabilir,
- Konjac ve kinoa'nın besleyici içeriği ile uzun süre tokluk hissi sağlayabilir,
- Detoks etkisiyle vücudunuzu toksinlerden ve ödemden arındırabilir,
- İçeriğindeki baharatlarla termojenezi destekleyerek kilo verim sürecine destek olabilir,
- Prebiyotik ile de sindirim sisteminizi destekleyebilirsiniz.

ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ

Bir porsiyon: 18 g 1 kutu: 10 porsiyon	100 ml Hazırlanmış çorba için	1 Porsiyon (18 g) (180 ml Hazırlanmış çorba için)
Enerji	121 kJ	218 kJ
	29 kcal	52 kcal
Yağ	0,03 g	0,05 g
Doymuş yağ	0,01 g	0,02 g
Karbonhidrat	6,92 g	12,47 g
Şeker	-	-
Lif	0,62	1,12
Protein	0,62 g	1,11 g
Tuz	0,70 g	1,26 g

WELL NUTRITION

WELL NUTRITION SAĞLIK ÜRÜNLERİ A.Ş.

Atatürk Mahallesi Gülnihal Sokak No:18 Ağaoğlu
MyTowerland Sitesi 3383 Blok Ataşehir - İSTANBUL



www.nutrawell.com.tr

 NutrawellTurkiye

 nutrawell_official

6000006.02